



日 (曜日)	こんだて 献立名	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こんだて 献立名	めい 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)
			血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの
1 (金)	アマトリチャーナ	ベーコン チーズ	スパゲティ	たまねぎ パセリ	にんにく	624	788	8 (金)	えだまめごはん	牛乳	こめ	えだまめ	692	835	
			オリーブオイル	にんにく	からだの調子を ととのえるもの	23.4	29.0				牛乳	にんじん だいこん	28.4	38.0	
	あぶら	トマト		26.9	33.0	ぐだくさん	あぶらあげ		15.9	20.0					
	牛乳			2.4	3.1	みそしる	とうふ		2.0	2.8					
4 (月)	タコライス	ぶたにく チーズ だいず	こめ あぶら	たまねぎ にんじん	にんにく	693	832	11 (月)	ごはん	牛乳	こめ		667	855	
			さとう	トマト にんにく	からだの調子を ととのえるもの	26.2	31.6				いもだんごじる	あぶらあげ	24.2	32.6	
	牛乳			23.3	26.4	たちうおのしおやき	じゃがもち		26.0	34.2					
	もずくじる	とうふ	こまあぶら	たけのこ えのきたけ	はねぎ	2.2	2.9		プロッコリーと ささみのごまサラダ	あぶら	1.9	2.4			
5 (火)	はっこう乳	はっこう乳	パン マーガリン			631	787	12 (火)	ごはん	牛乳	こめ		636	810	
			さとう		からだの調子を ととのえるもの	20.8	26.3				なつやさいの ドライカレー	ぶたにく	21.8	26.6	
	コーンクリーム スープ	とりにく 牛乳	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ	ほうれんそう	22.6	29.1		ひじきの マヨネーズあえ	こむぎこ	23.3	28.5			
	あぶら	コーンスターチ	クリームコーン	とうもろこし	2.1	2.6	さとう		あぶら	1.4	1.7				
6 (水)	ごはん	牛乳	こめ			622	807	13 (水)	ひじきの マヨネーズあえ	ツナ	こめ さとう		623	776	
			さとう		からだの調子を ととのえるもの	25.8	33.5				ひじき	マヨネーズ ごま	27.3	33.5	
	スーラータン	とりにく とうふ たまご	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ	ほうれんそう	22.7	29.2		うなぎ たまご のり	こめ さとう	20.1	24.2			
	あぶら	コーンスターチ	クリームコーン	とうもろこし	1.8	2.4	さとう あぶら		あぶら	2.2	2.9				
7 (木)	ごはん	牛乳	こめ			623	801	14 (木)	ひじきの マヨネーズあえ	ひじき	こめ さとう		628	818	
			さとう		からだの調子を ととのえるもの	22.1	27.8				さとう あぶら	あぶら	22.3	27.7	
	スーラータン	とりにく とうふ たまご	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ	ほうれんそう	22.7	29.2		さとう あぶら	あぶら	20.1	24.9			
	あぶら	コーンスターチ	クリームコーン	とうもろこし	1.8	2.4	さとう あぶら		あぶら	2.4	3.3				

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

冷たいものとりすぎに気をつけよう

栄養バランスのよい食事をとろう

夏を元気で過ごす食生活3つのポイント

＜食感をそそぐ工夫＞

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
- 酢の利用：焼き魚に酢しょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

＜肉・魚・大豆製品どれかは毎日食べる＞

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

＜夏野菜を毎食たっぷり＞

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

次回の給食費引き落とし日は、
9月5日(月)です。
引き落としができるよう、残高の確認をお願い致します。

今年度の、食育の日のテーマは
「映画に出てくる料理」です。
今月は、【となりのトトロ】に出てくる料理をアレンジしました。次回は、どの映画の料理が登場するかお楽しみに！！